



平成27年7月  
奈良女子大学附属小学校保健室  
おうちの人とよみましょう。

梅雨のじめじめした暑さのせいか、体調をくずす子どもたちが増えています。  
栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠(休養)は、元気に学校生活を  
送る上で、とてもたいせつなことです。梅雨があげれば、いよいよ夏本番!!  
熱中症 や夏バテなどに注意し、楽しく、元気にすごしてくださいね♪

たのげんき なつ  
**楽しく元気に夏をすごしましょう!!**

◆暑さ対策!! キーワードは「ひ み つ」

① かげでこまめに休む

激しい運動をするときなどは15分に1回は休みましょう。

② ずをのむ

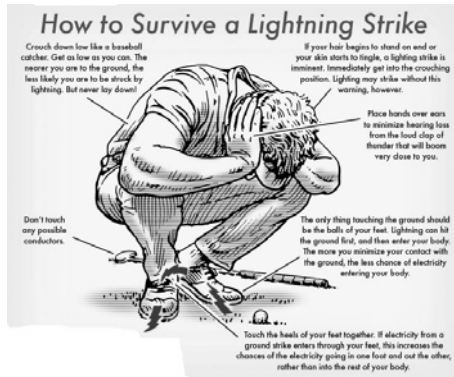
一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯ずつこまめに飲みましょう。

③ めたいもので体をひやす

水でぬらした冷たいタオルなどで、体の中で太い血管が通っている首やわきの下などを冷やしましょう。

◆かみなりに気をつけろ!!

空が暗くなり、急につめたい風がふいて、ゴロゴロという音が聞こえてきたら、かみなり雲が近づいているサインです。すぐに建物の中や車の中へ避難しましょう。近くに建物がないときは、高い木のそばから離れて、耳を両手でふさぎ姿勢を低くして、両足のかかとをそろえてしゃがみます。



◆夏バテしている場合ではない!!

- 「クーラーのきいた部屋で1日ゴロゴロ…」 ⇒ 自律神経という体を調節する神経がうまく働かなくなります。
- 「冷たいジュースやアイスクリームの食べすぎ…」 ⇒ 胃腸(お腹)の働きが

よわくなり、食欲がなくなったり、お腹が冷えてお腹をこわしたりします。  
○「夜更かし・朝寝坊…」 ⇒ 睡眠不足では、疲れがたまりやすく、生活リズムがみだれると暑さに勝てません。

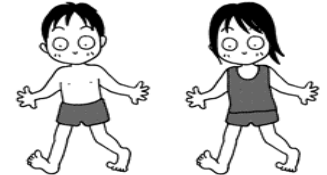
★暑さに負けるな!

- ① バランスよく食べよう!  
おすすめの食材は、豚肉やうなぎ  
夏を乗り切るための栄養がいっぱいまった夏野菜(ナス・トマト・ピーマン・オクラ・ゴーヤ…)です。
- ② めるめのお湯につかろう!  
体の血のめぐりがよくなって疲労回復
- ③ 暑さになれよう!  
室内と室外の温度差は5℃以内になよう。  
エアコンの設定温度は25℃から28℃!!
- ④ 体の成長ホルモンがでる(PM10時～AM2時)  
夜にしっかり寝よう!  
暑くて眠れない時は、クーラーを上手に使ったり・アイス枕を使ったり・工夫をしながら暑い夏を乗り切ろう!!



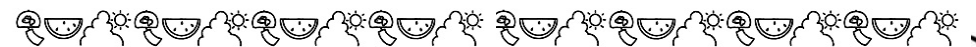
プライベートゾーン  
(自分だけの場所)

水着でかくれる場所は、ほかの人にみさせない! さわらせない!  
ほかの人の前でみさせない! さわらない!



●元気の3拍子●

しっかりとべて しっかりとねて たのしくあそぶ をバランスよくして、休み明けにみんなから「おみやげばなし」をきけるのを楽しみにしています。



<健康診断の結果について>

今月の学級育友会時に、健康診断の結果を担任の先生から配布してもらいます。



今月の相談室

7月13日(月)

予約は保健室で受け付けます。直接お越しのいたでも、お電話でも構いません。  
・「こんなことぐらいで…」と思わず、気軽に利用してください。

